



黄友政



崔锦澄

浙江中小學生 乒乓球賽落幕 甬城多所學校斬獲大獎 鄞州乒乓頻奪冠 背後有何奧秘？

2月27日至3月2日，ZSTL浙江省第十六屆中小學生乒乓球聯賽（晉級賽）暨小學組總決賽在浙江仙居舉行，經過4天激烈角逐，鄞州乒乓小將表現出色，斬獲多個獎項。

鄞州區鐘公廟中心小學在小學組總決賽中，獲男子團體冠軍、女子團體二等獎，其中督辰謙同學奪得小學組男子單打冠軍。

鄞州區應麟書院包攬（晉級賽）初中組男子、女子團體冠軍。

宁波市第七中學獲得（晉級賽）初中組女子團體一等獎（第三名）。

此前，獲得全國乒乓球錦標賽男子單打冠軍的黃友政，正是由鄞州區鐘公廟中心小學培養輸送。鄞州乒乓屢屢出彩的背後，是否有規律可循？記者就此進行了採訪。

□現代金報 | 甬派
記者 鍾婷婷
通訊員 姚震 蔡微波



浙江省第十六屆中小學生
乒乓球聯賽比賽現場。

天賦+熱愛 助黃友政、崔錦澄成長

2月19日，2025年乒乓球亞洲杯賽事中，黃友政在首輪比賽中以3:1力克日本名將張本智和，為本次賽事贏得開門紅，也让更多人關注到了這位年僅19歲的寧波小將。盡管在2月22日的四分之一決賽中，黃友政以3:4不敵中國台北選手林昀儒，無緣四強，但他在賽場上展現出的拼搏精神和戰術水平令人印象深刻。

黃友政出生於2005年，三年級時為接受系統訓練，轉入鄞州區鐘公廟中心小學，兩年後被選入八一乒乓球隊。

在該校乒乓球俱樂部負責

人何鑫榮眼里，黃友政是一名天賦型選手。

“他雖然起步晚，但靈敏性高、打球靈動。三年級過來訓練，兩年時間就拿到了全國冠軍。能獲得如今的成績，除了有天賦，當然還需要熱愛。他在睡覺的時候，都會把球拍放在枕頭邊上。”何鑫榮在接受採訪時說。

崔錦澄，是黃友政的小師弟，小學畢業於鐘公廟中心小學，目前就讀於鄞州區應麟書院，如今已成長為寧波青少年乒乓球領域的一顆新星。在本次ZSTL聯賽中，他所在球隊

榮獲（晉級賽）初中組的男子團體冠軍。

崔錦澄從5歲開始打乒乓球，已累計獲得全國、全省47個賽事冠軍，連續7年獲浙江省冠軍。去年，崔錦澄成功入選全國“新時代好少年”，是寧波市唯一入選的學生。

相比天賦，崔錦澄更是一個刻苦型選手。一個簡單動作就要練習成千上萬次，一天10小時高強度訓練，他從未抱怨過。無論嚴寒酷暑，他總是第一個到訓練場，最後一個離開，嚴格完成每日的訓練任務。因為對乒乓球的熱愛，他拼盡全力。

深耕體育教育 注重學生個性發展

在鄞州區眾多小學中，鐘公廟中心小學乒乓球特色顯著。這所學校自2013年引進乒乓球項目以來，培養和選送到省內外的優秀隊員已經多達20餘名，其中包含黃友政、華磊、崔錦澄等。經過10多年實踐，學校已形成一條暢通的乒乓人才輸送渠道和完整的隊員梯隊。

2024年12月，鄞州區鐘公廟中心小學掛牌成為宁波市青少年乒乓球訓練基地。

走進鐘公廟中心小學，會感覺到濃厚的乒乓球運動氛圍。

體育館二樓680平方米的乒乓球館內，20多張乒乓球桌一一鋪開，可以同时容納100多名球員打球。每天下午2點半到晚上7點，球員都可以在這裡進行專業訓練。在體育館一樓，還有一個同樣規模大小的乒乓球館，這是學校為四點鐘課堂、拓展性課程提供的練習場地。

鐘公廟中心小學黨支部書記、校長張易說：“我們學校已基本實現每個孩子會打乒乓球，形成‘班班有球隊、人人會乒乓’的運動氛圍。我們是在普及乒乓運動的基礎上，選拔有運動天賦、熱愛乒乓的孩子，助力他們走上專業道路。但是，不是每個選手都適合走職業路線的，我們學校更加注重體教融合，只有處理好學訓矛盾，才能讓學生、家長安心投入訓練。”

此次賽事，應麟書院包攬了（晉級賽）初中組男子、女子團體冠軍，引發關注。據應麟書院乒乓球隊負責人張帆老師透露，該校球隊獨創的“動態壓力訓練法”——通過實時模擬比分變化鍛煉心理素質，成為本次奪冠的“秘密武器”。

優異成績的背後，是學校深耕體育教育的長期積淀。張帆說道：“除了固定訓練時間，隊員還可以利用體育課、大課間到乒乓球室練習，這背後是我們學校對體育教育的重視。

另外，我們學校乒乓球校隊採取家委會負責制，通過家校聯手，做好後勤保障和監督工作。”

家校聯手的方式讓不少隨隊家長見證了孩子們的成長，他們感慨道：“孩子加入球隊後，不僅球技進步，時間管理能力和抗压能力都顯著提升。”

相比之下，宁波市第七中學的“先天條件”就沒有那麼好了，不過這所學校十分重視學生的個性發展。校乒乓球隊負責人張小軍老師坦言：“我們周邊的小學少有乒乓球特色，所以很難把隊伍梯隊組建完善。目前學校乒乓球隊女子4人，男子5人。隊伍組建源於有多年乒乓球訓練經歷的學生，希望初中繼續訓練。乒乓球作為全民運動，在條件上我們還是能滿足的，而且我們學校十分重視學生個性化發展，所以願意為有需求的這部分學生搭建平台，爭取更多參賽機會。”